la Madonna di Castelmonte

ANNO 106 - N. 8 - OTTOBRE-NOVEMBRE 2020

Poste Italiane s.p.a. – Sped. in Abb. Post. – D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) Art. 1, comma 1, NE/PD – Periodico Mensile – Tassa Pagata/Taxe Perçue/Economy/Compatto

FESTA A CASTELMONTE

Lo sguardo di Maria sui suoi figli

VITA DELLA CHIESA

Missione, il contrario del lockdown

Contiene I.R.

la Madonna di Castelmonte

Periodico mariano illustrato a cura della Provincia Veneta dei Frati Minori Cappuccini, spedito a tutti gli associati alla «Confraternita Universale Madonna di Castelmonte»

Direttore responsabile: Antonio Fregona

Direttore: Antonio Fregona

In Redazione: Alberto Friso e Alessandro Falcomer

Progetto grafico: Barbara Callegarin e A. Fregona

Realizzazione grafica su Macintosh: B. Callegarin

Hanno collaborato a questo numero: mons. Andrea B. Mazzocato, Marzia Ceschia, Alberto Friso, Gianantonio Campagnolo, Daniela e Claudio Rizzi, Alessandro Carollo

Stampa: Litografia Casagrande via dell'Artigianato, 10 37030 Colognola ai Colli (VR)

Autorizzazione del Tribunale di Udine n. 20 del 29.2.1948

Numero del Repertorio del ROC: 1393

Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

Indirizzo:
Padre Rettore - Santuario B. Vergine
33040 CASTELMONTE (UD)
www.santuariocastelmonte.it
santuario@santuariocastelmonte.it

Numeri telefonici
Santuario: Tel. 0432 731094 / 701267

«Casa del Pellegrino», Albergo, Bar e Ristorante: Tel. e Fax 0432 700636; «Al Piazzale», Bar e Ristorante: Tel. e Fax 0432 731161

In copertina: solenne concelebrazione conclusiva del pellegrinaggio votivo (8.9.2020).

Foto: A. Fregona 29, 31; A. Friso 14-15; Internet 18-19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 30, 32, 33, 34-35; Altri 17. Le foto del pellegrinaggio sono di S. Casali, R. Ercolessi e A. Fregona.

Consegnato in tipografia il 9.9.2020
Consegnato alle poste tra il 21 e il 23.9.2020

SEGUITECI SU FACEBOOK

Il santuario ha aperto una pagina facebook

Gli amici di Castelmonte, i devoti della santa Vergine e tutti coloro che lo desiderano saranno aggiornati su eventi, iniziative, orari e potranno comunicare con la Redazione. Come fare? Si apre il sito del santuario, si cerca il link di facebook (https://www.facebook.com/Santuario-Beata-Vergine-di-Castelmonte-107012034390041/) e... si prosegue!

facebook
Like
Santuario Beata Vergine di Castelmonte
Chiesa cattolica
Invia un messaggio

INFORMAZIONI UTILI

- **Il santuario è aperto** e visitabile negli orari indicati nella pagina a fianco.
- **Confessioni:** durante la settimana ci sono uno o due confessori a disposizione, nella sala San Francesco (di fronte all'ingresso della chiesa) e nella sala del Rosario (a fianco della chiesa); la domenica un terzo confessore è a disposizione nella cappella del borgo.

Per rinnovo dell'associazione e per offerte varie

- **Conto Corrente postale n. 217331**
  intestato a: Santuario Castelmonte – 33040 Castelmonte (Udine)
- **Coordinate per effettuare bonifico:**
  IBAN: IT61S0760112300000000217331 – **BIC:** BPPIITRRXXX
  Correntista: Santuario Castelmonte – 33040 Castelmonte (Udine)
  Istituto: Poste Italiane S.p.A.
- **On line (pagamento elettronico):** cliccare sulla voce «Offerte» all'interno del sito: **www.santuariocastelmonte.it** e seguire le indicazioni
- **Comunicazioni col nostro ufficio:** citare sempre il proprio **codice associato**
- **Comunicazioni con la Casa del pellegrino:**
  accoglienza.castelmonte@gmail.com

SOMMARIO

Anno 106, n. 8, ottobre-novembre 2020

Rivista della «Confraternita Universale Madonna di Castelmonte»

ATTENZIONE: sabato 3 e domenica 4 ottobre
strada chiusa da Carraria a Castelmonte
per l'annuale gara automobilistica!

Leggete e diffondete la rivista-«Bollettino» del santuario!

Il vostro sostegno è indispensabile per la vita di questo prezioso mezzo, che collega il santuario con tutti i devoti della santa Vergine di Castelmonte sparsi nel mondo.

Apertura santuario

- **Orario solare**
  7.30 - 12 • 14.30 - 18
- **Orario legale**
  7.30 - 12 • 14.30 - 19

Apertura ufficio *Bollettino*

- mattino: 8.30 - 12
- pomeriggio: 14.30 - 18

Orario sante messe

- **Orario feriale**
  10.00, 11.00, 17.00 (16.00, or. solare)
- **Orario festivo**
  8.00, 10.00, 11.30, 15.30, 17.00

Quota associativa 2021

- **ITALIA**
  Ordinario € 17,00
  Con zelatrice € 15,00
  Sostenitore € 30,00
- **ESTERO**
  Ordinario € 20,00
  Sostenitore € 35,00

Pubblicazione foto

Per la pubblicazione di foto (Affidati, Defunti, Vita del santuario) e relative offerte rivolgersi agli uffici del «Bollettino»: tel. 0432 731094, o inviare una email a: santuario@santuariocastelmonte.it

di Antonio Fregona, direttore

Saldi nella fede, perseveranti nella preghiera

Carissimi amici lettori, il Signore vi dia pace! Faccio mio il bellissimo augurio di santa Chiara d'Assisi alle sue consorelle: «Il Signore sia sempre con voi ed egli faccia che voi siate sempre con lui!» (*Benedizione*, FF n. 2857).

Quest'anno il cielo ci ha concesso di vivere in serenità il pellegrinaggio votivo nella festa della Natività di Maria, la più importante del nostro santuario: grazie al Signore! Il folto gruppo di fedeli è salito devotamente da Carraria, pregando e cantando (e rispettando le norme previste) e tutti insieme abbiamo celebrato sul grande piazzale, organizzato a dovere, con la presidenza del nostro arcivescovo, mons. Andrea Bruno Mazzocato.

Ricordo bene il mio primo pellegrinaggio a piedi. Ero arrivato a Castelmonte il mattino dell'8 settembre 2002, fresco di nomina a direttore del «Bollettino», e ho cominciato a scattare foto dei pellegrini. L'arrivo definitivo è avvenuto in ottobre, perché dovevo concludere alcuni lavori tipografici a Padova e perché per il 20 ottobre era in programma un pellegrinaggio a Roma per la beatificazione di mons. Andrea Giacinto Longhin, cappuccino, vescovo di Treviso dal 1904 al 1936. Il giorno del mio arrivo, il 22 ottobre, era una giornata piovosa, ma io venivo volentieri a Castelmonte. Tra l'altro, la devozione alla Madonna di Castelmonte era viva nella mia famiglia, specialmente da parte della mamma. C'era, com'è comprensibile, un po' di preoccupazione per il lavoro che mi attendeva, anche se avevo alle spalle l'esperienza di nove anni alla direzione di «Portavoce di san Leopoldo», la rivista del santuario del nostro santo confessore di Padova. Mi confortava il fatto che mi rimaneva accanto p. Roberto Quaresmini, il quale aveva chiesto d'essere sollevato dall'incarico di direttore, perché il compito di superiore e di rettore del santuario lo assorbivano del tutto, tanto più che da poco aveva scoperto d'essere affetto dal morbo di Parkinson. La presenza di p. Roberto è stata davvero fraterna e discreta e la sua collaborazione preziosa (curava la corrispondenza, le rubriche degli affidati, dei defunti e della cronaca). A suo tempo, avevamo frequentato insieme i corsi di teologia nello studentato cappuccino del santissimo Redentore di Venezia. Purtroppo, la malattia di p. Roberto, com'era prevedibile, si è aggravata progressivamente e nel luglio del 2007, a 77 anni, un attacco cardiaco l'ha stroncato, mentre trascorreva qualche giorno di distensione nella nostra casa marina di Caorle (VE).

Ricordo che tra i collaboratori rimaneva anche il direttore precedente, p. Aurelio Blasotti, che ci ha lasciati la scorsa primavera. Così è iniziata la mia «avventura» a Castelmonte, con la novità che la rivista veniva «confezionata» a Padova, grazie all'apporto di persona esperta in grafica, e io scendevo mensilmente per qualche giorno per affiancarla e per rifinire i testi. Da circa sette anni l'ufficio di pre-stampa è stato trasferito a Lendinara (RO) e io ho prolungato un po' il tragitto per essere presente all'impaginazione.

Gli anni si sono via via succeduti, quelli della rivista insieme con quelli del suo direttore; si sono sfogliate molte pagine del libro della vita. Passati da tempo, per me, i settant'anni, d'accordo con i superiori, si è pensato a chi avrebbe potuto subentrare nella direzione. Circostanze varie ci hanno orientato sulla persona del dott. Alberto Friso, giornalista professionista e da anni nostro apprezzato collaboratore. Egli conosce bene il mondo ecclesiale italiano e, tra l'altro, è pure membro attivo e impegnato della Fraternità dell'Ordine francescano secolare di Padova-San Leopoldo. Abbiamo pensato che egli avrebbe potuto senz'altro svolgere molto bene il lavoro di redattore principale, così gli è stata fatta la proposta ed egli l'ha accettata con disponibilità ed entusiasmo. A lui i migliori auguri di buon lavoro!

Con il presente numero, perciò, (MdC 8, ottobre-novembre 2020), si conclude il mio servizio di direttore de «la Madonna di Castelmonte» e,

secondo le indicazioni dei superiori, mi trasferirò proprio nel convento di Lendinara (RO) come membro di quella fraternità religiosa per i normali servizi religiosi e rimanendo disponibile a collaborare, secondo opportunità, alla nostra rivista.

Saluto cordialmente tutti voi, carissimi amici lettori, che mi avete seguito con simpatia in questi anni! Vi ringrazio per gli apprezzamenti e per gli incoraggiamenti che avete manifestato a me personalmente e ai collaboratori e ringrazio anche per aver benevolmente compatito eventuali mancanze e insufficienze.

In 18 anni tante cose sono state scritte: editoriali, riflessioni, articoli... Una selezione di brevi riflessioni mariane è stata raccolta nel libro pubblicato lo scorso anno (*All'ombra del santuario*), che ha avuto ottima accoglienza: la prima edizione è quasi esaurita.

Un ringraziamento cordiale a tutti coloro che in questi anni hanno collaborato con i loro articoli a rendere gradita e apprezzata la nostra rivista-«Bollettino». Alcuni sono già andati a ricevere il premio dal Signore: il carissimo e indimenticato Alberto Picotti, con le sue «Testimonianze friulane» e con le belle poesie; il p. Vergilio Gamboso, dei frati minori conventuali, grandissimo conoscitore di sant'Antonio e di san Francesco d'Assisi, con i suoi articoli su Maria e su temi francescani. Grazie a quelli che hanno concluso (in particolare a suor Daniela Del Gaudio) e a quelli che sono subentrati e che continueranno a scrivere per la rivista!

Un grazie speciale alle zelatrici e agli zelatori, che con vero spirito d'apostolato curano la diffusione del «Bollettino» e, in tal modo, anche la devozione alla Madonna di Castelmonte. A ragione si sentono «di famiglia» con noi che vi lavoriamo e il sentimento è ricambiato. L'anno scorso siamo riusciti a realizzare un bell'incontro con un significativo gruppo di loro al santuario; quest'anno, purtroppo, tra Covid-19 e trasferimenti in corso, non ci siamo riusciti, ma mi auguro che in futuro si possa ripetere.

Un ringraziamento particolare, infine, alla grafica che, dal 2003, cura l'impaginazione della rivista, la signora Barbara Callegarin Ghirotto. Ha cominciato quand'era una ragazzina da poco diplomata e ora è felice mamma di due incantevoli bambini, Matteo (7 anni) e Giulia (5). Si tratta di quasi 18 anni di lavoro insieme: grazie per la disponibilità, per la passione con cui ha svolto e svolge il suo lavoro, per la collaborazione e, all'occorrenza, per i suggerimenti!

Delle tante cose scritte in questi anni desidererei che si ricordasse soprattutto, e perciò lo ripeto, l'invito a coltivare la preghiera personale. Cari amici e simpatizzati, teniamo viva la nostra fede cristiana con la fedeltà alla preghiera quotidiana! È confortante il fatto che tra voi, carissimi, molti vivano così la fede e sentirvelo raccontare è uno stimolo anche per noi. A coloro che fanno fatica, dico: coraggio, iniziamo oggi, approfittando del tempo che il Signore ancora ci dona! Guardiamo a Maria, donna di preghiera, che vuol dire di grande intimità con Dio: a lei affidiamo le nostre lodi al Signore, i ringraziamenti, le suppliche. Chiediamole di pregare Gesù per noi e di pregare con noi! Pregare per alcuni risulta faticoso, perciò invito a innaffiare (passatemi il verbo!) la preghiera con l'impegno di una fede convinta, con la fiducia e la confidenza, con la generosità verso il Signore. Nelle librerie cattoliche si trova, ristampato da poco, un volumetto uscito oltre 40 anni fa: *Pregare è una festa!* L'autore è il domenicano francese p. Louis-Albert Lassus (1916-2003), la «Presentazione» di Enzo Bianchi, nella quale, tra l'altro, si legge: «È necessario che la nostra preghiera sia più festosa, e nella vita si deve danzare anche se, magari, si ha un corpo un po' goffo, se non si è molto belli e slanciati, come Francesco d'Assisi, il giullare di Dio, che con un bastone e un archetto fingeva di accompagnare musicalmente le sue laudi, cantate danzando all'Onnipotente e Altissimo e buon Signore!». Tutto mi fa pensare che anche Maria si sia messa a danzare cantando le lodi al Signore davanti a Elisabetta (*Magnificat*). La gioia, la danza nascono là dove qualcuno comincia a sussurrare e, poi, a cantare: «Io ho un amico che mi ama, / mi ama e mi perdona, / io ho un amico che mi ama, / il suo nome è Gesù. / Tu hai un amico che ti ama...», ecc.

Il sig. Giuliano, un amico che frequenta abitualmente il santuario, ha composto una preghiera a Maria unendo vari titoletti del libro *All'ombra de santuario*. L'idea è simpatica e (con qualche aggiustamento) riporto il risultato: «Beata te, o Maria, che hai accolto l'annuncio dell'angelo e sei diventata madre del Verbo. Beata te, o Maria, che conservando e meditando nel cuore le parole del Signore, sei diventata la migliore discepola del tuo Figlio. Santa Maria, madre di Dio e madre nostra, insegnaci a credere, a sperare e ad amare come te. Indicaci la via verso il regno del tuo Figlio Gesù. Stella del mare, brilla sul nostro sentiero e guidaci nel cammino della vita. Noi cerchiamo rifugio sotto la tua materna protezione e, sicuri del tuo materno amore, a te ricorriamo nelle prove della vita, affinché tu ci liberi da ogni pericolo e ci conduca sulla via del cielo. Amen».

a cura della Redazione

8 settembre 2020: 45° pellegrinaggio votivo

Lo sguardo di Maria sui suoi figli (su di noi!)

Riportiamo l'omelia pronunciata l'8 settembre 2020 da mons. Andrea Bruno Mazzocato alla concelebrazione delle 17.00 svoltasi nel piazzale in occasione del 45° pellegrinaggio votivo diocesano.

Nessuno ci separerà da Maria

Cari fratelli e sorelle, nella seconda lettura della messa di oggi, presa dalla Lettera di san Paolo ai Romani san Paolo ci ha posto questa domanda:«Chi ci separerà dall'amore di Cristo?» (Rm 8,35). Se qualcuno ricorda, avevamo meditato sulla stessa domanda dell'apostolo nei primi vespri dei santi patroni della nostra diocesi e di tutto il Friuli Ermacora e Fortunato (sera dello scorso 11 luglio). Oggi, nel nostro santuario di Madone di Mont, la completiamo, aggiungendo con ferma fede: «E chi ci separerà dall'amore di Maria, nostra Madre?».

L'amore di Gesù e l'amore di Maria per gli uomini sono un unico, inseparabile amore. Così ci ha rivelato il miracolo della trasformazione dell'acqua in vino alle nozze di Cana. Gesù e Maria sono tra loro in perfetta sintonia e un'unica compassione li muove a soccorrere le nostre necessità. Il popolo cristiano da sempre ha sentito di essere protetto da questo amore misericordioso e invincibile; l'amore del Figlio e della Madre. Ne è prova questo santuario che, ininterrottamente, da tanti secoli accoglie pellegrini che spontaneamente vengono ad affidare la propria vita con tutte le sue prove, e la vita dei loro cari all'amore materno di Maria. Contemplano la sacra immagine nella quale Maria fissa il suo tenero sguardo su quello di Gesù. Si sentono accolti dentro quel dialogo silenzioso e divino di sguardi che li riempie di speranza.

Una valle di lacrime? Lei ci è accanto!

La nostra esistenza sulla terra è attraversata da prove e da sofferenze; è spesso «una valle di lacrime», come preghiamo nella Salve Regina. Anche in questo momento non mancano le difficoltà e i dolori nel corpo o nel cuore, che colpiscono la nostra persona o le persone che a cui siamo vicini per legami di sangue o di affetto e di amicizia.

Non mancano neppure le prove che stanno creando disorientamento e paure nella vita sociale. Immediatamente ci viene da pensare alla pandemia provocata dal Coronavirus che, pur con meno virulenza, continua a tenere col fiato sospeso e a mettere in difficoltà la vita delle famiglie, la scuola, l'economia, le nostre comunità cristiane.

Anche in conseguenza di questa epidemia avvertiamo più difficoltà nella pastorale delle parrocchie e della diocesi. Vogliamo continuare ad attuare il progetto diocesano delle Collaborazioni pastorali, ma non ci nascondiamo che sentiamo d'avere il fiato più corto.

La fede dei nostri fratelli del passato

Siamo qui a Castelmonte, nella terra di Maria, santificata dalle preghiere e dalle lacrime di tanti credenti, per rinnovare assieme la nostra fede e la nostra speranza con le parole di Paolo: «Né morte, né vita, né presente, né avvenire potrà mai separarci dall'amore di Dio, che è in Cristo Gesù, nostro Signore» (Rm 8,38-39). All'amore di Cristo ci orienta il cuore di Maria che con gli occhi suoi misericordiosi ci ha sempre presenti, come la mamma che non perde di vista il suo piccolo.

L'angelo, in sogno, rivela a Giuseppe: «Maria darà alla luce un figlio e lo chiamerai Gesù; egli infatti salverà il suo popolo dai suoi peccati» (cf. Mt 1,19-21). Il Figlio inviato da Dio e che Maria avrebbe partorito veniva in mezzo agli uomini con un'unica missione: salvare il popolo dai suoi peccati. Il peccato è l'unica forza di male che può separarci dall'amore di Cristo e di Maria. L'hanno capito i pellegrini che sono accorsi a Castelmonte chiedendo il sacramento della Riconciliazione. Qui hanno trovato sempre un ministro del perdono di Cristo pronto ad accoglierli e ad assolvere i loro peccati. Spesso hanno trovati santi confessori come, ad esempio, fra Arcangelo da Rivai (BL), di cui si sta pensando alla causa di beatificazione. Il Signore benedica e ricompensi la comunità dei frati cappuccini che, con grande fedeltà, continua ad accogliere i penitenti che invocano la riconciliazione con Dio e con i fratelli. Li incoraggio a continuare in questo prezioso ministero, affinché Castelmonte resti un'oasi spirituale di guarigione dei cuori e di vittoria di Cristo e della vergine Maria sul male del peccato che allontana dall'amore di Cristo e dei fratelli.

Lo Spirito Santo è luce e forza: Maria interceda

In questa santa messa chiediamo il dono dello Spirito Santo - per il quale Maria ha pregato con gli apostoli nel cenacolo -, perché rinnovi in ognuno di noi un profondo desiderio di conversione dai propri peccati. Chiediamo questo dono di Cristo risorto per tutta la nostra Chiesa diocesana, perché solo se ci riconciliamo con Dio e con i fratelli potremo realizzare il nostro progetto diocesano: «Siano una cosa sola perché il mondo creda».

Poniamo nella mani di Maria tutti questi nostri desideri e queste nostre intenzioni di preghiera perché le mostri a Gesù con la sua intercessione potente e misericordiosa.

Dare una casa a Dio

Spunti dall'omelia di p. Roberto Tadiello, ministro provinciale dei frati minori cappuccini del Nord-est, nella santa messa in santuario delle ore 10.00 nella festa della Natività.

La genealogia di Gesù: ci siamo tutti!

Per la festa della Natività di Maria alla santa messa viene proposto l'inizio del vangelo di Matteo (Mt 1,1-16.18-23), costituito da tre serie di 14 nomi di persone, che in massima parte noi non abbiamo mai sentito nominare. La genealogia di Gesù, è chiaro, non ha scopi principalmente anagrafici. Ma allora, perché viene proposta? Una risposta è perché quelle persone rappresentano tutta l'umanità. Potremmo, infatti, aggiungere anche il nome dei nostri genitori e dei nonni e il nostro, perché qui si racconta di «dare una casa a Dio». Siamo disposti oggi a dare ancora una casa a Dio? A fare spazio nella vita personale e familiare a Dio? Quelle elencate da san Matteo sono persone che si sono fidate della parola di Dio, in primo luogo le due che concludono la genealogia: Giuseppe e Maria. Giuseppe si è veramente fidato di Dio, gli ha dato casa, cioè ha creduto alle parole dell'angelo. E anche Maria ha dato credito alle parole dell'angelo, basta tenere presente quanto dice san Luca nel suo vangelo: «Sono la serva del Signore...» (Lc 1,38). Il primo messaggio, dunque, è che siamo chiamati, come cristiani, a dare oggi una casa a Dio: questa è l'incarnazione nella nostra vita concreta.

Importante è pure il secondo messaggio.Come posso io, con i miei limiti (ma anche con le mie qualità), dare una casa a Dio nella vita personale, in quella vita familiare e nel mondo del lavoro?

Dalla lettura del testo evangelico cogliamo alcune indicazioni. La prima: se non diamo spazio a Dio nella preghiera quotidiana, con la celebrazione eucaristica, col sacramento della riconciliazione, come facciamo a dare una casa a Dio? Pensiamo ai figli: come facciamo a educarli? Anzitutto ascoltandoli, non mettendoli fuori della porta! Questo vale anche per il Signore. Noi diamo casa a Dio ascoltando la sua parola, come ha fatto Maria.

Passare ai fatti

Seconda indicazione: passare all'azione, dire sì, eccomi! Non basta ascoltare il vangelo, dobbiamo trovare, poi, i modi concreti per dire sì a Dio. Ce ne sono tanti, per esempio fare visita a qualche persona sola o ammalata, essere i primi a chiedere perdono in caso di contrasti, farsi accompagnatori di chi sta vivendo un momento di difficoltà, esercitare la carità... Quindi: fare spazio e, poi, essere concreti e attivi. Così ha fatto Giuseppe: dopo aver ascoltato le parole dell'angelo, ha scelto di vivere con Maria. Così ha fatto Maria: ascoltate le parole dell'angelo, ha detto: sì, eccomi, sono la serva... La nostra fede cristiana ci chiama a fare questa scelta, oggi più che mai. Non possiamo continuare a dire che le scelte devono farle gli altri. Siamo noi i chiamati a fare la scelta di essere di Cristo.

Infine, una terza indicazione: la casa di Dio, come dice san Pietro nella sua prima lettera, è edificio formato di pietre vive. Abbiamo bisogno di creare una comunità che dice sì a Dio. Non basta il nostro sì personale, occorre anche un sì comunitario; da francescani direi un sì come fraternità. Questa indicazione la cogliamo anche dall'ascolto della genealogia del vangelo di Matteo. Quell'elenco di nomi dice che si tratta di un popolo, di una comunità di credenti che dice sì a Dio. Dobbiamo armonizzarci tra noi (cf. il vangelo di domenica scorsa, 23a del tempo ordinario) per rispondere al meglio al progetto di Dio. Rivolgiamoci al Signore Gesù e a Maria, attorno alla quale i discepoli e la prima comunità cristiana si sono ritrovati a pregare, a parlare, ma anche a scegliere nel nome di Gesù, morto e risorto. Questa è oggi la modalità secondo la quale noi possiamo rendere Dio ancora presente, incarnato, possiamo dare a lui una casa.

Come Maria ha prestato il suo grembo, noi prestiamo il nostro cuore, la mente, la volontà, le parole e le azioni.